



7월은 장마와 함께 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 수인성 감염병과 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 시기이므로 개인위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보낼 수 있도록 함께 노력합니다.



건강한 여름나기

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시-오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



여름철 식중독 주의

기온이 상승하며 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강한 여름나기를 위해 식중독 예방수칙을 지켜주세요.

1. 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

2. 주요 증상



3. 식중독 예방수칙



손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기



구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용



익혀먹기

육류 중심온도 75℃ (어패류는 85℃) 1분 이상 익히기



세척·소독하기

식재료·조리기구 깨끗이 세척·소독하기



끓여먹기

물은 끓여서 먹기



보관온도 지키기

냉장식품은 5℃ 이하 냉동식품은 -18℃ 이하



아동 성범죄자의 10가지 행동유형

<출처:아동성폭력예방캠페인, EBS>

미국의 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면
성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄자들은
어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

애정을 표현합니다.

“너 정말 귀엽게 생겼다”
“너한테 잘 어울리는 게 있는데,
보러 가자!”

선물을 이용합니다.

“경품 행사 중이야.
이름과 주소를 알려줄래?”

도움을 요청합니다.

“이 물건 함께 들어줄래?”
“길을 좀 알려줄래?”



위급상황을 가장합니다.

“지금 엄마가 아프시데,
널 빨리 데려오래.”

장난감과 게임을 이용합니다.

“새로 나온 게임기가 있어,
같이 보러 갈래?”

친근한 이름을 이용합니다.

“아저씨 알지? 아빠 친구잖아,
맛있는 거 사줄게.”

놀이친구를 가장합니다.

“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”

온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

“지금 놀이터로 나와.”

애완동물을 이용합니다.

“강아지가 아프데 좀 돌봐줄래?”
“저기 고양이 있는데 같이 보러 가자.”



권위를 사용하기도 합니다.

“어른이 따라오라면 오는 거지!”
“나 옆 학교 선생님이야”

나를 보호하는 방법

- 모르는 사람은 따라가지 않습니다.
아는 사람이라도 주의합니다.
- 아동 성폭력의 절반 이상이 아는 사람입니다.
- 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어줍니다.
- 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 합니다.
- 당당히 거절하는 표현을 합니다.
- 외출 시 부모님께 가는 곳을 상세히 말해요.
- 놀이터에서 혼자 놀지 않습니다.
- 개인정보를 함부로 알려주지 않습니다.

성폭력 상담기관

- 전북 ONE-STOP지원센터 (수시지원)
-> 전북대학병원 : 063)278-0177
- 전북서부 해바라기센터(의료지원)
-> 원광대병원: 063)859-1375
- 해바라기센터(아동-치료지원): 063)246-1375
- 여성긴급전화 : 1366
- 청소년 상담지원센터 : 1388